

ほけんだより10月

平成 29年10月16日

練馬区立石神井西中学校

保健室

今年は10月に入っても20℃以上の日もありましたが、一雨降るごとに涼しくなり秋らしくなってきました。

秋と言ったら・・・と色々と考えてしまいますが、今年は11月に開校70周年式典と展示発表会があるので、芸術の秋にするのも良いですね。



IT眼症に気を付けよう！！！！

！IT眼症って何だろう？

IT 機器を長時間使用することで、目の疲れや充血、ドライアイ、頭痛、身体の疲れや痛みなどの身体症状、不安感やイライラなどの精神神経症状、睡眠障害を起こす病気です。『VDT 症候群』，『テクノストレス眼症』ともよばれています。



スマホやパソコンを使う時

③つの50に気をつけよう！

①50cm 離して見よう。

電磁波や短波長光のエネルギーを減らすことができます。

②50cm の距離でも楽に見ることが出来る文字の大きさにしよう。

大きな文字にすることで調節刺激量を弱めることが出来るので近視の進行を予防します。

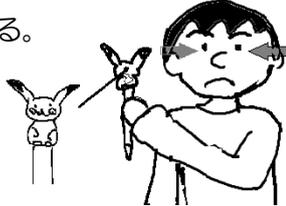
③連続使用は50分まで！

IT 機器の連続使用は、自律神経のバランスを崩すことにつながり目の疲れの原因となります。連続使用は50分までにしましょう。

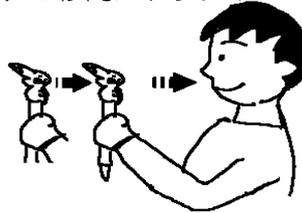
らくそ やってみよう輻輳訓練

凝視をし、ゆっくりと近づけたり、離したりすることで、目の調節機能の過度な緊張状態を和らげる訓練です。1日十数回繰り返してやってみてください。

①60cm位離して、両目が等しく内に寄るようにし、はっきりしたポイントを両目でしっかり見る。



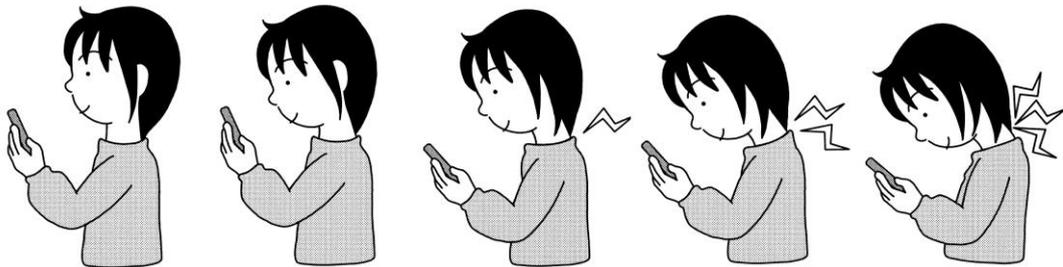
②顔に対してゆっくり、真っ直ぐ近づけ、最大限近づいたら、5秒間ストップ!



③ゆっくりと元の位置まで戻す。



急増! スマホ首 あなたはどこにあてはまる?



(頭痛、肩こり、首こり、めまい、手のしびれ…、そんな症状はありませんか?
自分でチェックするのは難しいので、お友だち同士で「角度チェック」してみませんか?)

10月17日 ~ 10月23日 薬と健康の週間 0×で答えよう! 薬クイズ!

問 1

同じ症状であれば、病院でもらった薬を違う人に渡しても良い?

問 2

薬の飲み方で食間とは、食事を半分食べてから薬を飲み、またご飯の続きを食べる飲み方である。

問 3

薬には副作用があり、軽い物だけではなく、重いものだと命にもかかわることがある。

問 4

薬局で売っている薬にはお店に薬剤師さんがいなければ買えない薬がある。

問 5

1日3回となっている薬を朝飲み忘れたが、お昼にまとめて飲めば問題ない。

問 6

大人用の薬は量を半分にすれば子供が飲んで問題ない。



答えは保健室前の掲示板に貼ってあります。